

Adelgace con proteínas!



Elija carnes y pollos desgrasados.
Varíe su escoja de proteínas comiendo más pescado, frijoles, guisantes y semillas.

Coma 5 1/2 onzas* (2 a 3 porciones) de alimentos proteicos (carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevos y nueces) todos los días.

- Dos a tres onzas de carne, pollo o pescado cocido desgrasado equivalen a una porción de alimento proteico.
- 1/4 taza de frijoles secos cocidos, un huevo, 1/2 onza de nueces y siembra, o 1 cucharadas de mantequilla de cacahuate equivale a una onza de carne.



Ahorre dinero cuando compre carne, pollo o pescado.

- Compre cortes de carne y pollos más baratos.
 - Elija carnes molidas sin grasa.
 - Compre y cocine pollos o pavos enteros y congele las sobras después de cortarlas en porciones individuales.
 - Compre un jamón entero y úselo en varios platos.
- Use pequeñas cantidades de carne, pollo y pescado en platos combinados (mezcle carnes con granos, y/o vegetales en gratinados).

Cocine al horno o a la parrilla las carnes, pollos y pescados.

Limite el consume de grasas saturadas y colesterol.

- Elija frijoles secos, guisantes y lentejas.
- Coma menos de 300 mg. de colesterol por día. Una yema de huevo contiene cerca de 220 de colesterol. Use claras de huevo y sustitutos de huevos porque no contienen colesterol ni grasa.
- Retire la grasa de la carne y la piel del pollo.
- Limite el consumo de carnes grasosas procesadas como tocino y salchichas.

*La recomendación de 5.5 onzas de alimentos proteicos se basa en una dieta de 2,000 calorías. Visite www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.